

Dilluns

- 8 • CREMA DE MONGETA BLANCA I PASTANAGA
• LLOM DE PORC AL FORN AMB AMANIDA DE PASTANAGA
• FRUITA DEL TEMPS
- 15 • PAELLA VALENCIANA
• BACALLÀ AMB SALSÀ DE TOMÀQUET
• FRUITA DEL TEMPS
- 22 • CREMA DE VERDURES DE PRIMAVERA
• HAMBURGUESA MIXTA AMB SALTAT DE PEBROTS
• FRUITA DEL TEMPS
- 29 • FIDEUS AMB TOMÀQUET
• PEIXET AL FORN AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO
• FRUITA DEL TEMPS

Dimarts

- 2 • ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I XAMPINYONS
• BUNYOLS DE BACALLÀ AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES VERDES
• FRUITA DEL TEMPS
- 9 • COLIFLOR GRATINADA
• MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET
• IOGURT
- 16 • TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE I ALBERGÍNIA ARREBOSSADA
• FRUITA DEL TEMPS
- 23 • ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
• LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB PURÉ DE PATATES
• FRUITA DEL TEMPS
- 30 • PÈSOLS AMB PATATES I PERNIL DOLÇ
• POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAMS
• FRUITA DEL TEMPS

Dimecres

- 3 • TRICOLOR DE VERDURES
• PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA AMB SAMFAINA
• FRUITA DEL TEMPS
- 10 • MACARRONS A LA CARBONARA
• TRUITA DE PATATA AMB XAMPINYONS SALTATS
• FRUITA DEL TEMPS
- 17 • MONGETA VERDA AMB PASTANAGA I PATATES
• POLLASTRE ARREBOSSAT AMB PATATES XIPS
• IOGURT
- 24 • ESPINACS SALTATS AMB PATATES I ALLETS
• LLOM DE PORC A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAMS I COGOMBRE
• FRUITA DEL TEMPS

Dijous

- 4 • ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA
• LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAMS I TOMÀQUET
• IOGURT
- 11 • ARRÒS A LA MILANESA
• PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAMS I PASTANAGA
• FRUITA DEL TEMPS
- 18 • TRINXAT DE COL I PATATES
• BOTIFARRA DE PAGÈS AMB AMANIDA VERDA I OLIVES NEGRES
• FRUITA DEL TEMPS
- 25 • CIGRONS A LA CATALANA
• POLLASTRE A LA LLIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAMS
• IOGURT

Divendres

- 5 • CIGRONS SALTATS AMB PERNIL DOLÇ
• PERNILETS DE POLLASTRE AMB VERDURES I AMANIDA D'ENCIAMS
• FRUITA DEL TEMPS
- 12 • MONGETA VERDA I PATATA AMB PERNIL DOLÇ
• SALMÓ AL FORN AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
• FRUITA DEL TEMPS
- 19 • ESPIRALS AMB SALSÀ DE FORMATGE
• VEDELLA ESTOFADA AMB VERDURES
• FRUITA DEL TEMPS
- 26 • SOPA D'ESCUDELLA AMB PASTA
• CROQUETES DE PERNIL I AMANIDA D'ENCIAMS, PASTANAGA, REMOLATXA
• FRUITA DEL TEMPS

Què hem dinat?

- PASTA, ARRÒS, CEREAL, LLEGUM O PATATA
- VERDURES
- CARN
- PEIX
- OU
- FRUITA



Què soparem?

- VERDURES
- PASTA, ARRÒS, CEREAL, LLEGUM O PATATA
- PEIX BLAU O BLANC, LLEGUM O OU
- CARN BLANCA, LLEGUM O OU
- PEIX, LLEGUM O CARN BLANCA
- FRUITA O LÀCTIC

Es recomana incloure sempre:

- Pa integral, pasta, patata o arròs en l'àpat, com a plat principal o acompanyament/guarnició
- Verdura crua o cuita, com a plat principal o acompanyament/guarnició
- Aliment proteic (carn, peix, ou o llegum) com a segon plat, que no es repeteixi en l'àpat del dinar
- Fruita fresca preferentment o iogurt (en cas de no haver-ne consumit cap durant el dia)
- L'aigua ha de ser la beguda d'acompanyament per excel·lència.
- Els productes làctics recomanats són: iogurt natural sense ensucrar, formatge tendre o fresc, mató, recuit...
- No és recomanable substituir el lacti per derivats làctics amb elevada quantitat de greix o sucre (flam, natilla, etc.)
- En cas de prendre làctic com a postres, incloure verdura crua, com a plat principal o acompanyament/guarnició.
- La carn blanca és la carn d'aus, i també la de conill.
- L'escola es reserva el dret de canviar el menú per causes imprevistes del mercat.

Consell: En cas d'incloure llegums en el sopar, millor consumir-los triturats. En crema o puré es redueix la seva possible flatulència.